

1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

- Presentation av instruktörer/tränare
- Namnlek
- Info om att gå i simhallen, att man säger till ledare om man behöver gå på toaletten, duscha innan bad osv

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

- Kolla av vad deltagarna kan på (främst) ryggsim
- Flyta på ryggen. X – Y – 11.

3: Teknikdel – kontrollera så att alla simmare kan alla test i Ryggsim

(alla test behöver inte göras – kombinera gärna två olika test om det är möjligt).

- Ryggsim Test 1: 25 m ryggbenspark med platta ovanför knäna. Håll i plattan med raka armar - plant vattenläge - upp med höften – inga knän skall nudda plattan – vattnet "kokar" vid fötterna.
- Ryggsim Test 2: 25 m ryggbenspark utan platta. Armarna längs sidorna. Tryck ner huvudet så att vattenytan nuddar vid glasögonen.
- Ryggsim Test 3: 25 m ryggsim. Plant vattenläge, veva med armarna som en väderkvarn.
- Ryggsim Test 4: 25 m ryggsimbenspark med händerna i sidan med rotation.
- Ryggsim Test 5: 25 m ryggsim med rotation.
- Ryggsim Test 6: Ryggsimsstart med igångsättning. Start – glid – kick – armtag, börja med en arm.
- Ryggsim Test 7: Kunna göra volter/kullerbyttor i vattnet.
- Ryggsim Test 8: Ryggsimsvändning (volt)
- Ryggsim Test 9: 50 m ryggsim med start – vändning – målgång.

4: Tävling/Lek/avslutning – ca 5-10 min

-

5: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

-

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

- Kolla av vad deltagarna kan på (främst) frisim
- Flyta/balansera i position 11.

3: Teknikdel – kontrollera så att alla simmare kan alla test i Frisim

(alla test behöver inte göras – kombinera gärna två olika test om det är möjligt).

- Frisim Test 1: 25 m frisimsben med platta. Håll längst ner på plattan (11). Blås ut under vattnet, andas in rakt fram (*förutsätt att de klarar denna övning*)
- Frisim Test 2: 25 m frisimsben med platta. Håll längst ner på plattan (11). Blås ut under vattnet, andas in åt sidan med enarmstag.
- Frisim Test 3: Frånskjut + 10 m frisim utan andning.
- Frisim Test 4: 25 m frisimsbenspark utan platta och andning åt båda håll. Andas genom att göra ett enarmstag samtidigt med huvudvridning åt armtagsidan.
- Frisim Test 5: 25 m frisimsarmtag med flytstöd för benen. Andning åt båda håll.
- Frisim Test 6: 25 m frisim med andning åt båda håll.
- Frisim Test 7: 25 m Balans-Ben-Sammansatt = Balansera i 11. Simma därefter ut halva längden med enbart benspark, koppla slutligen på armarna och simma sammansatt frisim.
- Frisim Test 8: Frisimsstart med igångsättning och 5 armtag utan andning.
- Frisim Test 9: 25 m frisim med rotation. Handen nuddar "skinkan" vid varje återföring.
- Frisim Test 10: 25 m "Frisim balans". Växla sida efter t ex 10 bensparkar. Skapa ett långt armtag under vattnet.
- Frisim Test 11: Frisimsvändning (volt).
- Frisim Test 12: 50 m frisim med start, vändning och målgång.

4: Tävling/Lek/avslutning – ca 5-10 min

-

5: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

-

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

-

3: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Masken på rygg (kortare distans). Upp med bröstpartiet, sedan höften, avsluta med att stänka vatten så högt det går med fötterna.
 - Börja med att "bara" jobba i kroppen. När kroppsrörelsen "sitter" säg till simmarna att även trycka med kicken.
- **Fjärilsim Test 1: 25 m masken på mage (Instruera att hålla sig vid vattenytan). Bröstryggen skall komma lika högt ovanför vattenytan som höfterna.**

Eventuellt även:

- Ta upp simmarna på kanten och träna på att låta rörelsen börja från bröstet och nedåt (om de ej förstår i vattnet).

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Fjärilskick liggande på sidan med armarna längs sidorna (titta gärna neråt, men det är ok att titta åt sidan).
- **Fjärilsim Test 2: 25 m fjärilskick på sidan, utan platta. Bottenarm sträckt framåt och ytarmen längs sidan.**

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

- På land: Sitt på kanten och träna på att sträcka ut, dra upp och vinkla fötterna.
- På land: Öva bentaget liggandes på mage.

Eventuellt även:

- På land: Liggande på magen. Simmaren utför bentaget medan instruktören håller sina händer mot simmarens fotsulor för att markera vattenmotståndet. Poängtera fötternas utvinkling.

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

-

3: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Bentag på rygg med armarna längs sidan (hämlarna nuddar fingertopparna).
- Bentag med armarna sträckta framåt med tummarna mot varandra utan platta. Utandning under bensträckningen.
- **Bröstsimsim Test 1: 25 m bröstbentag med platta och utandning i vattnet (håll längst ner på plattan med tummarna mot varandra).**

Eventuellt även (övningar för de som har "stickfot"):

- Gå på hämlarna med fötterna vinklade utåt för att få in känslan, simma bröstsimsim direkt efteråt.
- Sätt en dykring på foten som "sticker". Simmaren skall sedan hålla kvar ringen genom att vinkla genom hela bentaget.
- Simma nära kanten med foten som "sticker". Tårna skall "dras" längs bassängväggen.
- Simma bröstsimsim med dolme, när övningen görs bra, ta bort dolme. Knäna jobbar smalt.

4: Tävlingsim/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- **Bröstsimsim Test 2: 25 m bröstsimsim med ett sammansatt tag och ett extra bentag (1-2 bröstsimsim). Huvudet skall in mellan armarna efter VARJE armtag.**
- Bröstsimsim där simmaren ser sina händer hela tiden (för att inte komma långt bak i armtaget).
- **Bröstsimsim Test 3: 25 m glidbröstsimsim, sträck och glid.**

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

•

3: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Frånskjut under vattnet i magläge och streamline, glid så långt som möjligt (glid vidare på vattenytan).
- Ovanstående övning bör även varieras med frånskjut i rygg- och sidoläge (glid vidare på vattenytan).
- **Fjärilsim Test 3: Frånskjut + 4-5 kickar under vattnet, armarna sträckta framåt (gärna i streamline). Kicken utgår från höften med låst/stilla överkropp (glid på vattenytan efter kickarna). Kan även utföras i rygg- och sidoläge.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

•

5: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Gåfjäril med enbart återföringen av armtagen (framåtlutad halv sprattelgubbe i vattnet).
- Gåfjäril med både återföring, andning och armtag (framåtlutad i vattnet).
- Hoppfjäril med armsväng i hoppet (armarna bakom kroppen).
- **Fjärilsim Test 4: Frånskjut + fyra-fem fjärilsarmtag utan andning. Fokus på armtag - avslappnade och släpande ben.**

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

•

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

- Ladda pang på land (tajmingen av kroppsrörelsen). Stående, böj dig framåt från höften och dra armarna ut åt sidorna = "Ladda" (Y). Dra armarna bakåt samtidigt som du skjuter fram höften = "Pang".

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

-

3: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Enarmsfjäril, andning åt sidan, en kick vid isättning och en kick vid avslutningen av armtaget. "Kicka i handen kicka ur handen". Den vilande armen sträckt framåt.
- Ett-Två armsfjäril. Vartannat armtag med ena armen, vartannat med båda. Andning åt sidan under enarmstaget ELLER andning under dubbelarmtaget.
- **Fjärilsimm Test 5: Frånskjut + fyra-fem fjärilsarmtag utan andning. Två kickar per armtag.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Frånskjut och fyra fjärilstag, andas endast på det andra armtaget
- Ladda pang i vattnet, som ovanstående på land – först stående och därefter "liggande" – avsluta då med att skjuta bak höften och fram överkroppen igen.
- Ladda pang flyg, som ovanstående övning men där även armarna återförs till ladda position = "Flyg" (dvs en övning som liknar sammansatt fjärilsimm).
- **Fjärilsimm Test 6: 15 m fjärilsimm. Andning vartannat armtag (andas INTE på det första armtaget efter frånskjut).**

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

- Undervattensdrag på land: 1. Från streamline ner till låren, räkna till tre; 2. Smyg fram armarna så smalt som möjligt till streamline eller 11 med tummarna mot varandra samtidigt som ett bentag utförs (tänk att händerna "hämtar" fötterna), räkna till tre.

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

-

3: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Ingång följt av frånskjut rakt bakåt (med eller utan dolme).
- Ingång med en arm, frånskjut rakt bakåt, den andra armen vid sidan (med eller utan dolme).
- Ingång följt av rotation och frånskjut på rygg, en arm under och en arm ovanför vattnet.
- **Bröstsims Test 4: Bröstsimsvändning utan undervattensdrag.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Frånskjut med undervattensdrag och fortsatt simning (uppgång i bröstsims).
- **Bröstsims Test 5: Bröstsimsvändning med ett undervattensdrag och fortsatt simning (uppgång i bröstsims).**

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

•

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

3: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- **Fjärilsim Test 7: Fjärilsimstart med igångsättning och ett armtag utan andning.**
- Gör tre kickar under vattnet och sedan det första armtaget utan andning samtidigt som den fjärde kicken.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

•

5: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Frånskjut och igångsättning med tre kickar under vattnet följt av det första armtaget utan andning samtidigt som den fjärde kicken.
- **Fjärilsim Test 8: Fjärilsimvändning med igångsättning och ett armtag utan andning.**

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

•

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

Bröstsims/Fjärilsim forts. Vecka 5 (1) Fokus: Repetition Bröstsims



1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

-

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

-

3: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- **Bröstsims Test 6: Bröstsimsstart med ett undervattensdrag och fortsatt simning (uppgång i bröstsims).**

Eventuellt även:

- Ett undervattensdrag + en bröstsims cykel (upprepa hela längden).

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- **Bröstsims Test 7: 50 m bröstsims med start, vändning och målgång**

Repetera eventuellt:

- Bröstbentag med armarna sträckta framåt och tummarna mot varandra, halva längden. Koppla därefter på armarna och simma sammansatt resten av längden.
- Bröstsims, insimning mot väggen för målgång i fullt armtag. Regelrätt målgång med två händer i väggen samtidigt.
- Bröstsims, simma med vänster arm och höger ben samtidigt, växla. Vilande arm och ben sträckt framåt resp bakåt.

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

•

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

3: Teknikdel – ca 15-20 min

- **Fjärilsims Test 9: 25 m fjärilsims med start och målgång**

Eventuellt även:

- Fjärilsims. Insimning mot väggen för målgång på ett "fullt" armtag. Regelrätt målgång med två händer i väggen samtidigt.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

•

5: Teknikdel – ca 15-20 min

- Öva medleyvändningar med regelrätta insimningar och frånskjut.
- **Fjärilsims Test 10: 100 m medley med start, vändning och målgång**

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

•

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

Bröstsims/Fjärilsims forts. Vecka 6 (1) Fokus: Repetition samtliga samsätt



1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

-

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

-

3: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Kontrollera vilka test som simmarna ej har klarat av och genomför dessa.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Kontrollera vilka test som simmarna ej har klarat av och genomför dessa.

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

Bröstsims/Fjärilsims forts. Vecka 6 (2) Fokus: Repetition samtliga samsätt



1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

-

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

-

3: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Kontrollera vilka test som simmarna ej har klarat av och genomför dessa.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Kontrollera vilka test som simmarna ej har klarat av och genomför dessa.

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.

1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

-

2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

-

3: Teknikdel – ca 15-20 min

- Utveckla teknik i samtliga samsätt. Fokusera på 1-2 samsätt/träningspass.
- Träna på moment som förbereder simmarna mot Utvecklingsstadium 4 - Lära sig simträning. (– se dokument "färdighetsmål Utvecklingsstadium 4")

4: Snabbhet (gärna genom tävling/lek) – ca 5-10 min

- Korta distanser i hög fart på samtliga samsätt. Fokusera på 1-2 samsätt/träningspass.

5: Träningdel (med mycket snabbhet, men testa även längre sträckor) – ca 15-40 min

- Utveckla samtliga samsätt. Fokusera på 1-2 samsätt/träningspass.
- Förbered simmarna för att klara träningsserierna nedan med individuell vila (dessa ska klaras av efter utvecklingsstadium 3).
 - 8x50 m frisisim
 - 8x50 m ryggsim
 - 8x50 m bröstsim
 - 8x15 m fjärilsim
 - 16x25 m medleyben
 - 6x50 m bensim på minst två samsätt
- Simmarna mäter sina tider mot pokalerna i "Utmanaren"
- Efter utvecklingsstadium 3 ska även simmarna klara av att simma 50 m fjärilsim, 200 m ryggsim, 200 m bröstsim, 200 m frisisim samt 100 m medley.

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.